Planning des ateliers Latino Fit'Dance : Saison 2011-2012 - InfoLine Baila Conmigo 06 99 04 46 62

Objectifs : Remise en forme / Perte de poids / Bien être – Se faire plaisir… Se faire du bien ! En bougeant sur des rythmes latino !

	LUNDI
12h-12h30	RaggaTonic
12h30-13h15	Zumba Cardio
13h15-13h45	Stretching

	MARDI
12h-12h30	AfroBody
12h30-13h	Salsa Expression
13h-13h45	Zumba Cardio

	MERCREDI
12h15-12h45	Pilates
12h45-13h30	Latino Cardio
13h30-13h45	Stretching

	JEUDI
12h15-13h	Dynamic Latino
13h-13h45	Zumba Cardio
13h45-14h00	Stretching

	VENDREDI
12h-12h30	Pilates
12h30-13h15	Latino Cardio
13h15-13h45	Stretching

Lieu
22 Expression – 22 Cs Emile Zola – Charpennes Villeurbanne
Métro Ligne A ou B //// Tram T 1
Bus : 27, 37, 28, 38, 59, 70,
Stationnement gratuit – Parking Casino (voir conditions avec le magasin)

Jaune	Isolation Corporelle / Etirements
Orange	Renforcement musculaire / Elimination
Rouge	Cardio / Souffle / Elimination

ATTENTION : Quel que soit le code couleur, tous les ateliers permettent de mobiliser les muscles, l'élémi nation, le souffle, le cœur (à des degrés plus ou moins intenses).

Descriptif des ateliers

- SALSA EXPRESSION – chorographies stylisées, mises en pratique progressivement, sur des Salsa rythmées.
- DYNAMIX LATINO – chorégraphies dynamiques et entraînantes exprimées sur un Mix Latino entraînant : Merengue, Bachata , Salsa, ChaCha, Raggaeton…..
- ZUMBA CARDIO - Chorégraphies enchaînant des mouvements très énergiques, permettant une forte élimination et une forte mobilisation du rythme cardiaque.
- AFRO BODY – Libération du corps, sur les rythmes traditionnels Afro Cubains (Rumba y Orishas)
- RAGGATONIC – Mouvements de corps et déplacements sur les rythmes toniques du Raggaeton.
- PILATES – Exercices sollicitant les muscles en profondeur, permettant de redessiner la silhouette pour un meilleur équilibre du corps.
- STRETCHING - Mouvements lents favorisant le retour au calme et permettant de délier les articulations et muscles du corps.

Mode d'emploi

- Les ateliers sont accessibles par tous, quel que soit le niveau de danse. Les contenus évolueront toute la saison pour une montée en puissance.
- Lors de votre inscription, nos instructeurs vous proposent un diagnostic personnalisé, pour adapter votre parcours Latino Fit'Dance à vos objectifs et envies.
- En complément, renseignez-vous auprès de nos coachs diplômés DEUST métiers de la forme, pour un suivi sportif personnalisé.
- Vous pouvez intégrer les ateliers Jaune ou Orange, selon votre arrivée, même si les cours ont déjà commencé. En revanche, soyez à l'heure pour la Zumba !
- Selon votre formule d'abonnement, vous pouvez venir quand vous le souhaitez dans la semaine, selon votre planning, vos déplacements, vos disponibilités.
- Prévoir une tenue sportive, une bouteille d'eeau/ vous pouvez aussi vous changer et doucher sur place.

Tarifs

- Du 5 au 30 septembre - faites autant d'accès jour que vous le souhaitez, au tarif de 5 Euros les trois cours, ou 2 Euros le cours de Zumba (40 E l'accès mois)
- Au plus tard, le 2 octobre : Adhésion et frais administratifs = 10 Euros.

	Day Pass	2 Days Pass	Full Pass
Trimestre	85 Euros	115 Euros	155 Euros
Annuel	195 Euros	265 Euros	345 Euros

Day Pass = 1 accès par semaine à choisir / 2 Days Pass = 2 accès par semaine choisir / Full Pass : autant d'accès que vous le souhaitez.

Vous pouvez compléter vos ateliers Fit'Dance avec les cours Zumba du soir ou samedi matin : réduction de 25% sur les tarifs affichés sur le planning Baila Conmigo